

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Г.В. Курінна, Г.П. Грибан

У процесі фізкультурно-оздоровчих занять з фізичного виховання, у природних життєвих умовах і ситуаціях студенти зустрічаються з необхідністю виконання великого обсягу фізичних вправ, різних за характером та інтенсивністю. Саме тому вони повинні бути в арсеналі фізичного виховання, але обсяги фізичного навантаження слід визначати оптимальні, тобто такі, які призводять до певної втоми і здатні компенсувати енергію після відпочинку, що була витрачена на реакцію фізіологічних систем.

Викладачам фізичного виховання і студентам під час нормування обсягу фізичного навантаження необхідно враховувати такі їхні компоненти:

- 1) кількість фізичних вправ у комплексі;
- 2) тривалість виконання вправ;
- 3) тривалість інтервалів відпочинку між вправами та серіями;
- 4) види та характер відпочинку;
- 5) кількість повторень кожної вправи чи серії;
- 6) інтенсивність виконання вправ;
- 7) характер м'язового навантаження.

У ході застосування фізичних навантажень на оздоровчо-тренувальних заняттях зі студентами спеціального навчального відділення необхідно визначити зони інтенсивності навантажень, враховуючи при цьому індивідуальні можливості кожного студента.

Зона низької інтенсивності (20–30 %). У цій зоні робота може виконуватися досить тривалий відрізок часу. Фізіологічні функції організму не напружені, ЧСС не перевищує 100–120 за 1 хв. Фізичні вправи: ходьба та оздоровчий біг, прогулянки на лижах, їзда на велосипеді, плавання у вільному режимі, гра у теніс, бадмінтон тощо.

Зона помірної інтенсивності (50 % від максимального фізичного навантаження). У цьому режимі розвивається загальна витривалість, гнучкість, координація рухів. Показники ЧСС під час виконання фізичних навантажень досягають 130–160 за 1 хв. Фізичні навантаження у цій зоні сприяють встановленню взаємодії між функціями серцево-судинної, дихальної систем та рухового апарату. Фізичні вправи: оздоровча ходьба та біг, їзда на велосипеді, плавання, біг на лижах і ковзанах, гра у волейбол, бадмінтон, баскетбол, настільний теніс тощо.

Зона великої інтенсивності (близько 70 % від максимального фізичного навантаження) сприяє найбільшому напруженню фізіологічних функцій. Використання фізичних навантажень великої інтенсивності у поєднанні із помірною інтенсивністю сприяє розвитку швидкісної і загальної витривалості. Показники ЧСС досягають 150–170 за 1хв. Фізичні навантаження у цій зоні сприяють розвитку аеробно-анаеробних можливостей організму. Фізичні вправи: рівномірний та рівноприскорений біг на дистанцію до 3000 м, біг на лижах, біг по місцевості із м'яким ґрунтом 1500–3000 м, рухливі ігри, естафети, спортивні ігри, атлетична та ритмічна гімнастика тощо.

Зона субмаксимальної або високої інтенсивності (80 % від максимального фізичного навантаження). Вона відповідає режиму виконання фізичних вправ, за якого робота м'язів серця та інших фізіологічних систем забезпечується, в основному, анаеробними джерелами енергії. Можлива тривалість виконання фізичних навантажень протягом 50 с, а у більш тренуваних студентів 60–80 хв. Фізичні вправи: біг на дистанціях 200, 400, 800 м, кроси на 1 км, естафети, повторний біг на короткі дистанції, прискорений біг на лижах, гімнастичні вправи, атлетична та ритмічна гімнастика, стрибки тощо. Можна використовувати фізичні вправи високої інтенсивності та статичних зусиль. Вплив статичних зусиль на фізіологічні функції організму, особливо на діяльність серцево-судинної системи, надзвичайно великий, тому тривалість одного статичного зусилля, не має перевищувати 15–20 с.

Зона максимальної інтенсивності (100 % від максимального фізичного навантаження) відповідає виконанню фізичних вправ з максимальною швидкістю, максимальним темпом і зусиллями. Виконання фізичних вправ у зоні максимальної інтенсивності (біг на короткі дистанції 30, 60, 100, 200, 400 м, естафети, стрибки у максимальному темпі, плавання на короткі дистанції, педалювання на велотренажері з максимальною швидкістю тощо) використовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, що можуть бути протипоказаннями до їх виконання.